

## **Probióticos + Prebióticos: o equilíbrio do seu corpo!!!**

Probiótico, ao pé da letra, significa "aquele que é a favor da vida". Esse termo surgiu em 1965 (por Lilly e Stillwell) como um antônimo a antibiótico, já que estimularia o crescimento de outros organismos. Já em 1989, Roy Fuller adicionou à definição, a ideia de que o probiótico deve ter efeito benéfico para o hospedeiro. Segundo a FAO/OMS (2001), probióticos são organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefício à saúde do hospedeiro.

O consumo regular de probióticos inibe o desenvolvimento de micro-organismos que trazem algum problema à saúde e favorece o desenvolvimento de bactérias benéficas. Ou seja, povoa nosso intestino de bactérias que conferem maior resistência contra doenças, reforçando os mecanismos naturais de defesa do nosso corpo.

Os probióticos são usados na regulação da microbiota intestinal, tratamento de diarreia, constipação, intolerância à lactose, fortalecimento do sistema imune, prevenção e tratamento coadjuvante em alguns tipos de cânceres; e tem papel importante no tratamento de doenças intestinais (síndrome do intestino irritável, doença inflamatória intestinal e infecções).

Os alimentos que geralmente contêm probióticos são os leites fermentados e alguns iogurtes. Mas também podem ser encontrados em cápsulas ou vendidos na forma de pós como suplementos alimentares. As espécies mais comumente usadas como probióticos são os *Lactobacillus* (bactérias lácticas) e *Bifidobacterium* (bifidobactérias).

Já os prebióticos são os "alimentos" dos probióticos. Ou seja, favorecem seletivamente o desenvolvimento das bactérias benéficas. Essas substâncias são amplamente utilizadas como ingredientes em alimentos industrializados, e as mais comuns são FOS (frutooligosacarídeo), inulina e lactulose. A ocorrência natural se dá em alimentos como chicória, alcachofra, trigo (integral), cebola, banana, mel, alho e alho-poró.

A combinação de probióticos e prebióticos resulta nos simbióticos! O consumo regular destes alimentos irá favorecer a saúde do sistema gastrointestinal e, portanto do organismo como um todo! Lembre-se então que SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA, trazendo saúde de dentro pra fora!